



『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC）秋山邦久・三浦奉宣・浅沼知一・佐々木百合・
佐藤さゆ里・菅原由起子・濱田拓・伊勢谷凡子・上村佐知子（文責）

【ついに冬です \(\odot\odot\)/!】

児童生徒、保護者、教職員の皆様お元気でしょうか？いよいよ冬本番です。イヤですね～。
今年は雪がたくさん降らないといいですね。皆様の交通安全と健康を心から祈っております。

【ストレスに強くなる】

みなさんは、「ストレスに強い人」とはどんな人をイメージしますか？心理学の業界では、「ストレスに対する強さ」、とは、①**ストレスへの対処方法が多いこと**、また、②**自分を支えてくれる人がたくさんいること**、で決まると言われています。



ストレスへの対処方法とはどんなものがあるのでしょうか？大きくは2つの種類があります。一つは、**ストレスに立ち向かってストレスそのものをなくす方法**です。

例えば、宿題がストレスだとすれば、とにかく宿題を片付けることでストレスはなくなります。自分でやっても、人に頼んでやっても、宿題というストレスはなくなりますね。

ところが、そう簡単に片づけられないストレスもあります。例えば、人間関係のようなストレスには、どうすればよいのでしょうか？ストレスそのものをなくそうとすれば、絶交するしかない、ということもあるでしょう。皆さんは、そんなとき、なんとか自分をなだめて、今の関係を続けていくのではないのでしょうか？これは、**自分を調整する方法**です。つまり、**ストレスそのもの（人間関係）を解消するのではなく、そこから生じてくるストレス反応（緊張、不安、ゆううつ感、疲れ、食欲がない、眠れない、などなど）に対応して自分を調整していく方法**です。具体的には、人に話を聞いてもらったり、趣味や運動で気分転換をしたり、緊張を取り除くリラクゼーションを行うことなどがあげられます。つまり、どうにもならないストレスの場合は、逃げたり、あきらめたり、自分をだますことも大事な対処方法なのです。

また、②の**自分を支えてくれる人がたくさんいる**ということですが、今のことでわかるように、自分の話を聞いて励ましてくれたり、対処の仕方を助言してくれたりする人がいると、**ストレスへ対処能力や、回復力が高まります**。

人に頼ったり、上手に毒を吐き出せたりする人がわりと**ストレスに強い**ということがわかりますね。それは、「無理だ」と思う方は、ぜひお近くのスクールカウンセラーをご利用ください。

12月カウンセラー出務日時（予定）

角館中 3日(水)13:00～17:00(菅原)
10日(水)13:00～17:00(菅原)
17日(水)13:00～17:00(菅原)
24日(水)14:00～17:00(菅原)
神代中 8日(月)13:30～17:30(濱田)
19日(金)09:30～12:30(濱田)
生保内中 4日(木)12:45～16:45(三浦)
18日(木)12:45～16:45(三浦)
西明寺中 1日(月)13:30～17:30(濱田)
19日(金)13:30～17:30(濱田)
桧木内中 11日(木)12:30～16:30(濱田)
22日(月)13:30～17:30(濱田)

角館中TEL：53-2411
(担当：照井 節子先生)
神代中TEL：44-2110
(担当：柴田 教頭先生)
生保内中TEL：43-1181
(担当：門脇 教頭先生)
西明寺中TEL：47-2626
(担当：布谷 教頭先生)
桧木内中TEL：48-2330
(担当：三浦 明美先生)
北浦教育文化研究所：43-3387
(担当：浦山先生・三浦先生・梁田先生)

※ 右記の先生に電話で直接申し込むか、
担任の先生等を通じての申し込みも出来ます。